

7 gouden tips



1 Elke maaltijd is belangrijk

Sla geen maaltijden over en probeer op regelmatige tijdstippen te eten. Zo vermijd je dat je te veel honger hebt wanneer je aan tafel gaat. Maak van je maaltijd een aangenaam moment. Zet de tv uit, eet niet te snel, proef wat je eet...

En vergeet vooral niet dat een ontbijt essentieel is. Het vieruurtje is eveneens een goede gewoonte!

2 Je lichaam weet wat het wil

Luister naar je lichaam wanneer het geen honger meer heeft en eet je bord niet leeg. Zelfs al heb je geleerd dat dit niet beleefd is...

3 Eet groenten...

... bij elk middag- en avondmaal. Als je weinig tijd hebt, zijn groenten in blik of uit de diepvries ook goed, bijvoorbeeld om er soep mee te maken. Versier je boterhammen of broodjes bijvoorbeeld met blaadjes sla en schijfjes tomaat.

4 Kies voor fruit

Er gaat niets boven een vers stuk fruit bij het ontbijt, als tussendoortje of als dessert. Eet 2 tot 3 porties fruit per dag (een portie = het equivalent van een appel), varieer van kleur en volg de seizoenen voor zoveel mogelijk smaak en effect op je gezondheid.

5 Slaap goed

Slaap is een bondgenoot van je gezondheid, maar ook van je gewicht! Wie minder dan 7 tot 8 uur per nacht slaapt, heeft een hoger risico op overgewicht...

6 Beweeg elke dag

Je hoeft niet absoluut intensief te sporten. Er zijn tal van manieren om tijdens de dag te bewegen! Parkeer je wagen op enkele honderden meters van waar je moet zijn en wandel een beetje. Of stap een halte vroeger van de bus. En als je hier nog een uur sport per week aan toevoegt, is dat nog beter!

7 Wees matig met...

Sommige voedingsmiddelen of dranken zullen nooit de beste vrienden zijn van je gewicht of je gezondheid... Alcohol, gesuikerde dranken, chips, zoetigheden, sauzen, gefrituurde gerechten, enz.: hoe minder, hoe beter! Geef ze ieder niet meer dan een keer per week een plaatsje op het menu. En onthoud deze eenvoudige regel wanneer je kookt: 1 persoon = maximum 1 afgestreeken eetlepel vetstof van goede kwaliteit.

Meer weten

- Evenwichtige voeding en recepten: www.kanker.be/eet-en-drink-gezond
- Fysieke activiteit en kankerpreventie: www.kanker.be/werk-aan-je-fysiek
- Ons preventiepakket overgewicht omvat een BMI-schijf (Body Mass Index), een taille-meter en een bladwijzer met de actieve voedingsdriehoek. Je kan het gratis bestellen via de website www.kanker.be/kit-preventiepakket-overgewicht of via telefoon op het nummer **02 733 68 68**.

Zoek je hulp of andere informatie over kanker of preventie?

Contacteer gratis de Kankerfoon.



Kankerfoon
0800 15 802

Stichting tegen Kanker

Iedere werkdag van 9 tot 13 uur,
op maandag van 9 tot 19 uur.



Stichting
tegen Kanker

Stichting van openbaar nut
Leuvensesteenweg 479 - 1030 Brussel
T. 02 733 68 68
info@stichtingtegenkanker.be
www.kanker.be
Steun ons: IBAN: BE45 0000 0000 8989 - BIC: BPOTBEB1



Volg ons op
www.facebook.com/stichtingtegenkanker

1,2,9 NL



Stichting
tegen Kanker

Je gezondheid op de weegschaal

Enkele tips om je gewicht op peil te houden
en je gezondheid te verbeteren

www.edito3.be

V.U.: Luc Van Haute - Stichting tegen Kanker - Leuvensesteenweg 479, B-1030 Brussel - P.I.: 07.2014



Aan tafel!



Kip met citroen

Gezond, evenwichtig, arm aan calorieën, goedkoop, snel en lekker: dit recept zal iedereen smaken. Probeer het eens uit en als je op zoek bent naar andere lekkere ideeën, surf dan zeker naar onze website www.kanker.be/recepten.

Ingrediënten voor 4 personen

- 12 aardappelen zo groot als een ei, in 4 gesneden
- 6 tomaten, in grote stukken gesneden
- 4 kippenbouten met vel
- De (gewassen en geraspte) schil en het sap van twee onbehandelde citroenen
- 3 eetlepels olijfolie
- 4 tot 8 teentjes look (naar smaak), zonder schil en in 2 gesneden
- Verse rozemarijn of tijm en een snuifje zout

Bereiding

- Bak de kippenbouten aan in olijfolie en kruid met peper en zout. Verwijder het teveel aan vet.
- Voeg alle andere ingrediënten toe, behalve de aardappelen, en laat alles gedurende 20 minuten op een zacht vuur met het deksel erop sudderen. Roer af en toe.
- Voeg vervolgens de aardappelen toe en indien nodig een beetje citroensap of water (naar smaak) om te voorkomen dat de ingrediënten onderaan de pan blijven kleven.
- Draai de kippenbouten om en laat ze nog 20 minuten langzaam garen.
- Doe er eventueel wat kruiden en citroen bij. Dien het gerecht op en geniet ervan, zonder het vel van de kip op te eten.

Smakelijk!



Overgewicht en gezondheid gaan niet samen



We weten al geruime tijd dat overgewicht en obesitas slecht zijn voor de gezondheid: diabetes, hart- en vaatziekten, artrose, enz. Het belang van het verband met kanker werd echter recent ontdekt. Veel mensen weten dan ook niet dat overgewicht bepaalde kankers kan bevorderen, zoals **dikkedarmkanker, borstkanker (na de menopauze), slokdarmkanker en kankers van alvleesklier, baarmoederslijmvlies en nieren. Het is dus belangrijk om te proberen een gezond gewicht te bereiken of aan te houden.**

Hoe hou je je gewicht onder controle?

Verschillende factoren spelen een rol in je gewicht, en vooral:

- **voeding;**
- **fysieke activiteit;**
- en **slaap.**

Uiteraard is plezier ook een belangrijk element van je gezondheid en dat moet het ook blijven! Het is echter niet gemakkelijk om van gewoonten te veranderen. Maar het is altijd mogelijk om bepaalde dingen, stap voor stap, te verbeteren.

Stel jezelf om te beginnen een eerste doelstelling. Maak van je hoofdmaaltijd bijvoorbeeld een echt pauzemoment aan tafel; zorg ervoor dat je voldoende slaapt; of eet een stuk fruit of groente bij elke maaltijd... Zelfs wanneer je 's morgens gehaast bent, volstaat het om een stuk in je zak te stoppen en er onderweg van te genieten! **Het is al een succes als je erin slaagt om een van je gewoonten te veranderen.** Hierna kan je een volgende gewoonte aanpakken, en daarna opnieuw...



Een gezond bord bestaat uit 4 delen!

Verdeel de ingrediënten van je hoofdmaaltijd als volgt in je bord:



En vergeet zeker niet om **fruit en zuivelproducten** te eten als tussendoortje of bij de maaltijd.

HOE ZWAAR WEGEN DE CIJFERS?

- **48%** van de Belgen¹ heeft overgewicht of obesitas.
- Meer dan **een derde van de Belgen²** weet niet dat overgewicht bepaalde kankers kan bevorderen.
- Je tailleomtrek mag niet meer bedragen dan **80 cm** wanneer je een volwassen vrouw bent en niet meer dan **94 cm** wanneer je een volwassen man bent.



1. Nationale Gezondheidsenquête, 2008
2. Studie van IPSOS uitgevoerd bij een representatief staal van de Belgische bevolking en gepubliceerd in februari 2013 ter gelegenheid van de Werelddag tegen Kanker

BMI

Vanaf 18 jaar wordt de Body Mass Index, of BMI, als volgt berekend: het gewicht (in kilo's) gedeeld door de taille in het kwadraat (in meters).

BIJ VOORBEELD:
$$\frac{70 \text{ kg}}{1,7 \times 1,7 \text{ m}} = 24,22$$

Een BMI tussen 18,5 en 24,9 wordt als normaal beschouwd. Bij een hogere of lagere waarde bekijk je best even je levensstijl.

- Samengevat:
- een BMI **lager dan 18,5 = ondergewicht;**
 - een BMI **tussen 18,5 en 24,9 = normaal gewicht;**
 - een BMI **tussen 25 en 29,9 = overgewicht;**
 - een BMI **hoger dan 30 = obesitas.**



« De uren slaap voor middernacht tellen dubbel ». Waar of niet?

Onze nachten zijn verdeeld in min of meer diepe slaapcycli, die gemiddeld 90 minuten duren en zich 4 tot 5 keer per nacht herhalen.

Het is de **langzame diepe slaap** waarbij je opnieuw energie opbouwt. Deze slaap doet zich echter voor tijdens de **eerste uren van de nacht**. Het is dus belangrijk om op regelmatige tijdstippen te gaan slapen... en **voldoende te slapen, tussen 7 en 9 uur** naargelang de persoon.

Test je eet- en beweegpatroon
www.mijndriehoek.be

LEUKE TIPS VOOR JE CONDITIE!

- Woon je op de 2de verdieping? Neem dan liever de trap dan de lift.
- Doe het huishouden terwijl je danst op muziek.
- Beweeg in de open lucht: ga wandelen met je hond, werk in de tuin, was zelf je auto,...
- Heb je kinderen? Speel dan samen met hen, loop, speel verstoppertje of voetbal,...

